
Inhalt

Erster Teil	
Von der äußeren Kontrolle zur inneren Stimme	11
I. Kapitel – Der patriarchalische Mythos:	
Ursprung der Trennung von Körper, Geist und Gefühl	13
Unser kulturelles Erbe	14
Suchtverhalten als Konsequenz des patriarchalischen Systems	20
Grundlegende Überzeugungen im Dominanzsystem	21
Die Autorität über die eigenen Gefühle wiedergewinnen	28
II. Kapitel – Weibliche Intelligenz und neue Methoden der Heilung	42
Energiefelder und Energiesysteme	42
Den »Körpergeist« verstehen	47
Wir sind Mitverfasser der Biologie anderer	50
Weibliche Intelligenz: Denken mit dem Körper	52
Einstellungen und Körperwissen	55
Heilung contra Symptombeseitigung	63
III. Kapitel – Die innere Stimme	71
Die Sprache des Körpers verstehen	72
Die Befreiung der Gefühle: Heilung vergangener Verletzungen	78
Träume – das Tor zum Unbewussten	80
Intuition und die innere Stimme	82
Die Mechanismen der inneren Stimme	82
Erkennen, was wir nicht wollen	86

IV. Kapitel – Das weibliche Energiesystem	94
Kontinuum von Materie und Energie	94
Die Energie der Erde	101
Die Chakren	103
Die unteren Energiezentren der Frau: Die Chakren eins bis drei	106
Bindungsstile als Themen des ersten und zweiten Chakras	107
Die drei weiteren Chakren	130
Zweiter Teil	
Die Anatomie weiblichen Wissens	135
V. Kapitel – Der Menstruationszyklus	137
Die weibliche Natur ist zyklisch	141
Unser kulturelles Erbe	150
Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhö)	162
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	181
Unregelmäßige Zyklen	194
Übermäßige Wucherung der Gebärmutterschleimhaut (Hyperplasie des Endometriums, zystische und adenomatöse Hyperplasie)	196
Dysfunktionelle Blutungen	197
Schwere Blutungen (Menorrhagie)	203
Der Bruch mit der Tradition: Die Vorbereitung unserer Töchter	205
VI. Kapitel – Die Gebärmutter	212
Unser kulturelles Erbe	214
Die Anatomie der Energie	215
Die Beckenschale	218
Chronische Unterleibsschmerzen	221
Endometriose (Versprengungen der Gebärmutterschleimhaut)	222
Vorfall der Gebärmutter	233
Myome	237
VII. Kapitel – Die Eierstöcke	262
Anatomie	264
Eierstockzysten	270
Polyzystisches Ovarialsyndrom	273
Eierstockkrebs	284

VIII. Kapitel – Die Wiedererlangung der Erotik	296
Sexualität gehört zum Leben	296
Unser kulturelles Erbe	314
Die eigene Erotik wieder erlernen	320
Eine neue Auffassung von Sexualität: Abschließende Gedanken	337
 IX. Kapitel – Vulva, Vagina, Gebärmutterhals und Harnwege	 338
Unser kulturelles Erbe	338
Anatomie	345
Humanes Papillomavirus (HPV)	349
Herpes	364
Zervizitis	371
Zervix-Dysplasie	371
Die gesunde Vagina	385
Vaginitis	386
Allgemeine Hinweise zu sexuell übertragbaren Erkrankungen	393
Chronische Schmerzen der Vulva (Vulvodynie)	396
Lichen sclerosus	400
Kosmetische Chirurgie der Vagina	401
Interstitielle Zystitis	403
Wiederkehrende Harnwegsinfektionen	405
Stressinkontinenz	409
 X. Kapitel – Die Brust	 413
Unser kulturelles Erbe	413
Anatomie	416
Das Selbstabtasten der Brust	417
Gutartige Brustsymptome: Schmerzen, Knoten, Zysten und Absonderungen der Brustwarze	421
Behandlung gutartiger Brustsymptome	424
Mammografie	427
Brustkrebs	438
Gesundes Brustgewebe – das volle Programm	443
Kosmetische Brustchirurgie	466

XI. Kapitel – Fruchtbarkeit	477
Schwangerschaftsabbruch	480
Die »Pille danach« und die Verhinderung von Abtreibungen	488
Bewusste Empfängnis und Empfängnisverhütung	489
Das Trauma der Unfruchtbarkeit überwinden	511
Fehlgeburten	527
Adoption	534
Fruchtbarkeit als Metapher	537
 XII. Kapitel – Schwangerschaft und Geburt	 540
Die verwandelnde Kraft der Schwangerschaft	540
Unser kulturelles Erbe: Schwangerschaft	543
Frühgeburten verhindern	556
Präeklampsie vorbeugen	558
Eine Steißlage wenden	560
Unser kulturelles Erbe: Geburt und Entbindung	567
Geburtstechniken	574
Die Mutter bemuttern: Ein längst überfälliges Konzept	582
Den Kaiserschnitt vermeiden – einige Tipps	583
Meine Geschichte	587
Geburt als persönliche Ermächtigung	593
 XIII. Kapitel – Mutterschaft: Die Bindung an das Neugeborene	 606
Nach der Geburt: Das 4. Trimester	612
Fertignahrung contra Muttermilch	618
Muttersein im Suchtsystem: Der schwerste Beruf der Welt	629
 XIV. Kapitel – Die Wechseljahre	 633
Die Menopause als Wegkreuzung	634
Unser kulturelles Erbe	639
Gesundheit in der Menopause	643
Funktion der Nebennieren: Was Frauen wissen sollten	645
Verschiedene Formen der Menopause	656
Die Hormontherapie-Frage	659
Hormon-Leitfaden	666
Begleiterscheinungen der Menopause	670
Hitzewallungen	671
Veränderungen der Vagina	675

Osteoporose	677
Sexualität in den Wechseljahren	686
Haarausfall	690
Stimmungsschwankungen und Depression	691
Konzentrationsstörungen	693
Langfristige gesundheitliche Probleme	694
Herzkrankheiten	696
Alzheimer-Erkrankung	698
Soll ich die Wechseljahre »behandeln« oder nicht?	702
Während der Wechseljahre für sich selbst sorgen	703
Die Wechseljahre: ein Neuanfang	704

Dritter Teil

Möglichkeiten der Heilung: Stellen Sie Ihr persönliches Programm auf	707
---	------------

XV. Kapitel – Schritte zur Heilung **709**

Die Zukunft ins Auge fassen, das Bewusstsein und die Zellen ändern	710
Erster Schritt: Sich über die eigene Geschichte klar werden	713
Zweiter Schritt: Die eigenen Überzeugungen erkennen	725
Dritter Schritt: Die Gefühle annehmen und loslassen	739
Vierter Schritt: Auf den Körper hören lernen	746
Fünfter Schritt: Den Körper respektieren lernen	749
Sechster Schritt: Eine höhere Macht oder die innere Weisheit anerkennen	750
Siebter Schritt: Die ganze Fülle des eigenen Verstandes ausloten	760
Achter Schritt: Sich Hilfe holen	768
Neunter Schritt: Mit dem Körper arbeiten	776
Zehnter Schritt: Informationen sammeln	778
Elfter Schritt: Verzeihen	782
Zwölfter Schritt: Das Leben aktiv gestalten	790

XVI. Kapitel – Medizinische Versorgung optimal nutzen **796**

Warum Sie für Ihre medizinische Versorgung Verantwortung übernehmen müssen	796
Die Wahl der Behandlungsmethode: Von Operation bis Akupunktur	807
Heilung durch eine Operation	814

XVII. Kapitel – Sich gesund essen	832
Optimale Figur und strahlende Gesundheit	834
Nahrungsergänzung systematisch	907
Häufig gestellte Fragen	910
Ein paar Worte zum Rauchen	917
Würdigen Sie die Energie der Nahrung	921
 XVIII. Kapitel – Die Heilkraft der Bewegung	 924
Unser kulturelles Erbe	925
Positive Auswirkungen der Bewegung	926
Körperliches Training und Sucht	943
Körperliche Bewegung, Amenorrhö und Knochenschwund	945
Auf Los geht's los!	946
 XIX. Kapitel – Uns selbst heilen, unsere Welt heilen	 950
Die alte Energie ist nicht totzukriegen	952
Unsere Mütter, unsere Zellen	957
Ein Erinnerungsritual	958
Die Angst vor unserer schamanischen Vergangenheit überwinden	961
Unsere Träume: irdische Träume	964
Die Welt zu einem sicheren Ort für Frauen machen:	
Fangen Sie bei sich an	974
 Anmerkungen	 980
 Register	 1076